



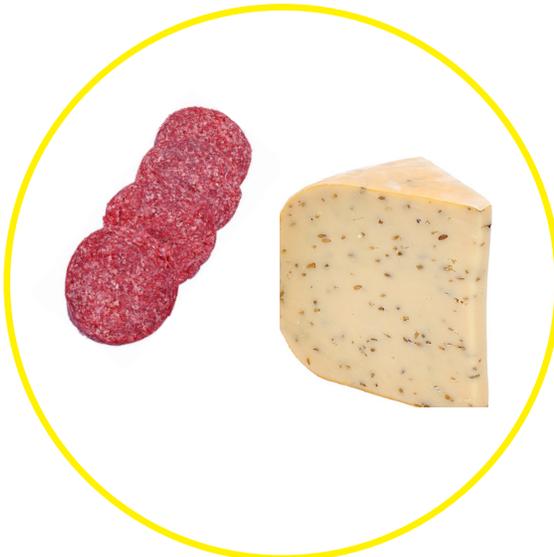
임신 중 식습관



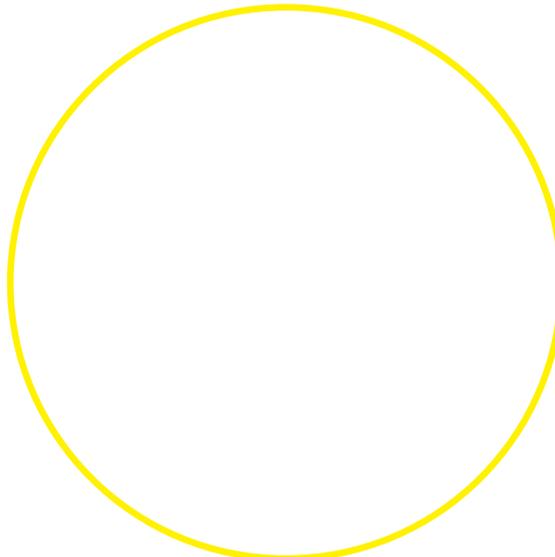
체중 증가



구역질, 변비, 속쓰림



임신 중 섭취 시 위험한 음식



내 아기 모유 수유하기

임신

임신 중 식습관

질문:

- 임신 기간 동안 식습관에 대해 궁금하세요?
- 평소 식습관에 대해 말씀해주세요.

요령:

- 하루 식사를 5 -6끼로 나누어 먹습니다.
- 과일과 야채를 많이 먹습니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 저지방 우유와 100% 과일 주스를 마십니다.
- 탄산 음료나 스포츠 음료, 커피, 아이스티, 과즙 음료 등 당이 첨가된 음료를 삼가합니다.
- 패스트푸드를 먹기 전에 한번 더 생각해봅니다.
- 태아에게 비타민이 필요하지 않은지 담당 의사와 상의합니다.

프린트물:

- 건강한 아기로 만들기

체중 증가

질문:

- 궁금한 점은?
- 체중은 어느 정도 증가해야 한다고 생각하시나요?
- 평소 식습관에 대해 말씀해주세요..

요령:

- 하루 식사를 5 -6끼로 나누어 먹습니다.
- 과일과 야채를 많이 먹습니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 저지방 우유와 100% 과일 주스를 마십니다.
- 탄산 음료나 스포츠 음료, 커피, 아이스티, 과즙 음료 등 당이 첨가된 음료를 삼가합니다.
- 패스트푸드를 먹기 전에 한번 더 생각해봅니다.
- 매일 운동을 하고, 즐거워지는 일들을 합니다.
- 체중 증가 가이드라인을 따릅니다.

프린트물:

- 건강한 아기로 만들기
- 운동

구역질, 변비, 속쓰림

질문:

- 이 주제를 선택한 이유를 말씀해주세요..
- 가장 아프거나 불편할 때가 언제인지 말씀해주세요.
- 이런 증상들을 완화하기 위해 무엇을 시도해 보셨나요?

요령:

- **구역질:** 크래커를 먹습니다. 식사와 간식을 조금씩 자주 먹습니다. 기름진 음식을 삼가합니다. 창문을 열어 자주 환기합니다 구역질이 나지 않을 때 태아를 위한 비타민을 섭취합니다.
- **변비:** 섬유질이 풍부한 음식을 먹습니다. 수분을 더 섭취합니다. 매일 운동을 합니다 걷기도 몸에 좋은 운동입니다.
- **속쓰림:** 식사와 간식을 조금씩 자주 먹습니다. 기름지거나 매운 음식, 카페인 등을 삼가합니다. 헐렁한 옷을 입습니다

프린트물:

- 임신 중 겪는 불편함

임신 중 섭취 시 위험한 음식

질문:

- 임신 중 섭취해서는 안 되는 음식이 무엇인지 알고 계신가요?

요령:

- 임신 중 피해야 하는 음식물이 있습니다. 이런 음식물에 함유된 미생물로 인해 구역질 등이 생길 수 있습니다.
- 가공이나 살균되지 않은 우유나 주스를 마시지 않도록 합니다.
- 케소 프레스코 치즈나 브리치즈, 블루치즈 등 부드러운 치즈를 먹지 않도록 합니다.
- 조리되지 않은 핫도그나 소고기, 돼지고기, 가금류, 해산물, 달걀, 두부 등은 뜨거운 온도(70°C)로 재가열했을 경우에만 먹도록 합니다.

프린트물:

- 리스테리아균이란
- 임신 9 개월째 준비사항

선택 주제

임신

내 아기 모유 수유하기

질문:

- 모유 수유에 대해 알고 계신가요?

요령:

- 모유는 아기에게 최고의 음식입니다.
- 모유는 분유보다 영양소가 풍부합니다.
- 모유를 먹고 자란 아이는 배앓이나 알레르기, 중이염 발생이 적습니다.
- 처음 6개월 동안은 아이에게 분유나 모유만 수유합니다.
- WIC에서는 여러분이 아이에게 어느 것을 수유하던 여러분에게 도움을 줄 것입니다.

프린트물:

- #1 아기 먼저 - 임신 중: 이제 아기에게 이유식을 어떻게 먹일 지 생각할 시간입니다.
- 0-8개월 아기 이유식 먹이기